

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ ПРИ РАЗНОМ УРОВНЕ ГОТОВНОСТИ ЛИЧНОСТИ К САМОРАЗВИТИЮ

Блинова В. Л., Лопухова О. Г., Шишова Е. О.

ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Казань, Россия, ул. Кремлевская, 18), e-mail: public.mail@kpfu.ru

В статье приводятся результаты эмпирического исследования механизмов психологической защиты в зависимости от типа готовности личности к саморазвитию в трудных жизненных ситуациях. Эмпирически выделено четыре типа (уровня) готовности личности к саморазвитию в трудных жизненных ситуациях в зависимости от соотношения выраженности мотивационного и операционального компонентов. Проведен сравнительный анализ выраженности психологических защит у испытуемых с разным типом готовности к саморазвитию в трудных жизненных ситуациях. С помощью однофакторного дисперсионного анализа в группах испытуемых с разным типом готовности к саморазвитию установлены достоверные различия по защитным механизмам «регрессия», «отрицание», «проекция», «компенсация» и «рационализация». Показано, что для разных типов готовности личности к саморазвитию характерны различия в поведении и разная выраженность механизмов психологических защит: у испытуемых с промежуточным и низким уровнем готовности к саморазвитию представлены примитивные защитные механизмы, а у испытуемых с высоким уровнем готовности к саморазвитию в трудных жизненных ситуациях преобладают зрелые интегративные защиты.

Ключевые слова: саморазвитие, готовность к саморазвитию, психологические защиты, трудные жизненные ситуации.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES WITH DIFFERENT TYPES OF READINESS OF THE PERSON FOR SELF-DEVELOPMENT

Blinova V.L., Lopukhova O.G., Shishova E.O.

Kazan (Volga Region) Federal University, Kazan , e-mail: public.mail@kpfu.ru

The article presents the results of an empirical study of psychological defense mechanisms depending on the readiness of the person for self-development in difficult situations. We identify four types (levels) of individual readiness for self-development in difficult life situations depending on how pronounced either the motivational or operational component is. A comparative analysis was conducted to reveal the severity of psychological defenses in experimental groups with different types of readiness for self-development in difficult situations. By using one-way ANOVA in experimental groups with different types of readiness for self-development, we established significant differences in their protective mechanisms of "regression", "denial", "projection", "compensation" and "rationalization". Different types of individual readiness for self-development are characterized by differences in behavior and different severity of psychological defense mechanisms: the experimental group with an intermediate and low level of readiness for self-development has primitive defense mechanisms, while in the group with a high level of readiness for self-development in difficult situations mature integrative defense mechanisms prevail.

Keywords: self-development, readiness for self-development, psychological defenses, difficult life situations.

Человек в современном мире ежедневно сталкивается со сложными жизненными ситуациями, с решением различного рода психологических проблем, и каждый день перед ним встает выбор: как и каким способом решить ту или иную проблему. Успешность разрешения жизненной ситуации и эффективность используемых человеком стратегий оцениваются на основе результата взаимодействия человека с трудной ситуацией [5]. Способы поведения, возникающие как ответ на не встречавшиеся ранее ситуации, можно рассматривать как процесс саморазвития личности.

Одним из условий саморазвития личности является процесс преодоления трудных жизненных ситуаций, в результате которого формируются новые качества личности, приобретается новый опыт, знания, умения в [1], которые и обеспечивают выбор адекватного способа преодоления внешних и внутренних противоречий: бытовых, личностных и профессиональных.

В качестве стратегий преодоления трудных жизненных ситуаций могут выступать психологические защиты и совладающие копинг-стратегии поведения [5]. Совладающие копинг-стратегии создают возможности для ее саморазвития, в то время как психологические защиты препятствуют саморазвитию личности [6]. Функции психологических защит можно оценивать и как позитивные, и как негативные. С одной стороны, они ограждают личность от восприятия травмирующей психику информации и негативных переживаний, устраняют тревогу и помогают сохранить самооценку. С другой стороны, ценой психологического благополучия являются искажения восприятия реальности, или самообман.

Как отмечают Р.Р. Набиуллина и И.В. Тухтарова [6], защита лишает человека возможности активно воздействовать на ситуацию, снижает значимость событий и эмоциональную напряженность личности. За счет реализации механизмов психологической защиты, как правило, достигается лишь относительное личностное благополучие, а нерешенные проблемы приобретают хронический характер, если человек не находит способов активно воздействовать на ситуацию [10].

Таким образом, можно ожидать, что психологические защиты являются барьерами саморазвития личности, и люди с разной готовностью к саморазвитию будут характеризоваться разными типами и механизмами психологических защит.

Организация и методы исследования

В исследовании по проверке данного предположения в качестве испытуемых выступали студенты 4 и 5 курсов факультета художественного образования Татарского государственного гуманитарно-педагогического университета (ныне КФУ) и студенты 4 и 5 курсов психологического факультета казанского филиала Московского социально-гуманитарного института. Общий объем выборки составил 188 человек. Из них 27 юношей и 161 девушка, в возрасте от 21 до 31 года.

В диагностических целях были применены следующие методики:

- опросник «Готовность к саморазвитию» В.Л. Павлова, с целью исследования степени готовности испытуемых к саморазвитию и определения поведенческого и когнитивного компонентов, обеспечивающие им готовность к самопознанию и самоизменению [1];

- опросник «Индекс жизненного стиля» (LSI – Lifestyleindex), сконструированный на основе теоретических исследований Г. Келлермана и Р. Плутчика для диагностики механизмов психологической защиты (адаптирована под руководством Л.И. Вассермана) [2].

Результаты и обсуждение

На первом этапе анализа полученных данных по результатам теста «Готовность к саморазвитию» были выделены группы испытуемых в зависимости от степени их готовности к саморазвитию и определения поведенческого и когнитивного компонентов, обеспечивающих готовность к самопознанию и самоизменению. В результате испытуемые были поделены на четыре подгруппы в зависимости от соотношения выраженности мотивационного (ГЗС) и операционального (ГМС) компонентов готовности личности к саморазвитию [3,7,8].

Соотношение мотивационного и операционального компонентов позволило выделить подгруппы с разным типом готовности к саморазвитию:

1. *Тип с дефицитом мотивации к самопознанию* (группа А): представлен испытуемыми, имеющими ресурсы для самосовершенствования (ГМС – 4,7), но не имеющих внутренней мотивации (ГЗС – 2,05) – 40 человек.

2. *Тип с высокой степенью готовностью к саморазвитию* (группа Б): представлен испытуемыми, которые стремятся к самопознанию (ГЗС – 5,0) и имеют все условия для саморазвития (ГМС – 5,1) – 67 человек.

3. *Тип с дефицитом мотивации к самосовершенствованию* (группа В): испытуемые данной группы имеют выраженную потребность в саморазвитии (ГЗС – 4,7), но не имеют внутренних условий для самосовершенствования (ГМС – 2,1) – 30 человек.

4. *Тип с отсутствием готовности к саморазвитию* (группа Г): для испытуемых данного типа характерно отсутствие стремления и готовности к саморазвитию (ГМС – 2,12) и его возможности его осуществления (ГЗС – 2,05) – 51 человек.

Исследование показало, что для испытуемых с *высокой степенью готовности к саморазвитию* типичен поиск новых идей и разных вариантов решения проблемных ситуаций. Для них характерна предрасположенность к анализу причин собственных трудностей, способностей и возможностей для последующих успешных действий и стремление к достижению поставленных целей. Важно отметить, что испытуемые данной группы характеризуются развитой способностью к самопознанию, что свидетельствует о высоком уровне рефлексивности и разносторонних мотивов самопознания. Испытуемых данного типа можно отнести к высокому уровню готовности к саморазвитию.

У испытуемых двух групп промежуточного уровня готовности к саморазвитию (*с дефицитом мотивации к самопознанию и с дефицитом мотивации к*

самосовершенствованию) выявлены самые низкие показатели по соответствующим шкалам: когнитивного компонента у испытуемых с дефицитом мотивации к самопознанию и операционального компонента у испытуемых типа с дефицитом мотивации к самосовершенствованию. Так, можно предположить, что испытуемые, относящиеся к типу «дефицит мотивации к самопознанию», имеют ресурсы для самосовершенствования, но не имеют внутренней мотивации и отличаются сниженным стремлением к самопознанию. Испытуемые с дефицитом мотивации к самосовершенствованию имеют выраженную потребность в саморазвитии, но не имеют внутренних условий для самосовершенствования и отличаются наличием внутренних конфликтов.

Испытуемые с отсутствием готовности к саморазвитию проявляют слабо выраженный интерес к своему внутреннему миру, отсутствие желания самосовершенствования и самоутверждения. Для данной группы испытуемых характерны самые низкие показатели по каждому компоненту и соответственно низкий уровень готовности к саморазвитию.

На следующем этапе были изучены особенности защитного поведения в зависимости от типа готовности личности к саморазвитию. Для изучения механизмов психологических защит была использована методика «Индекс жизненного стиля» Г. Келлермана и Р. Плутчика в адаптации Л.И. Вассермана [2]. В своих работах Р. Плутчик исходил из представлений о нормальности использования защитных механизмов в особом качестве, действующим по принципу отрицательной обратной связи, результатом включения которого является эффект ослабления излишней эмоциональной реакции с целью сохранения своего Я-образа, с одной стороны, и для сохранения адекватных социальных отношений, с другой.

Р. Плутчик распределил механизмы психологических защит по шкале примитивности – зрелости [9], а Б.Д. Карвасарский выделил когнитивные, поведенческие и перцептивные группы психологических защитных механизмов [4], которые были объединены нами в общую классификацию (табл. 1).

Таблица 1

Классификация психологических защитных механизмов

Механизмы защит							
Зрелые					Примитивные (незрелые)		
Когнитивные					Поведенческие	Перцептивные	
Рационализация	Проекция	Замещение	Компенсация	Гиперкомпенсация	Регресс	Отрицание	Вытеснение

После изучения результатов диагностики механизмов психологической защиты было обнаружено, что в выборках испытуемых в зависимости от типа готовности личности к саморазвитию наблюдается разная выраженность механизмов психологических защит. С помощью однофакторного дисперсионного анализа (таблица 2) были установлены

достоверные различия по таким защитным механизмам, как «регрессия», «отрицание», «проекция», «компенсация» и «рационализация» в группах испытуемых с разным типом готовности к саморазвитию.

Таблица 2

Результаты однофакторного дисперсионного анализа
по психологическим защитным механизмам

Механизмы психологической защиты	Ср. значения в группе А	Ср. значения в группе Б	Ср. значения в группе В	Ср. значения в группе Г	F эмп. (F _{кр} = 2,69)
Вытеснение	41,8	26,6	34,3	39,6	1,18
Регрессия	46,0	26,9	54,4	24,9	37,58
Замещение	41,5	30,0	36,0	37,5	2,21
Отрицание	54,4	28,0	59,6	39,6	37,41
Проекция	39,2	34,6	42,5	27,7	5,14
Компенсация	35,5	31,2	28,7	54,7	3,3
Гиперкомпенсация	30,5	28,6	24,7	43,1	1,53
Рационализация	46,5	30,5	31,6	28,1	8,54

***Примечание:** Жирным шрифтом выделены средние показатели наиболее часто применяемых механизмов психологических защит и достоверные различия в выраженности психологических защитных механизмов в группах испытуемых при заданном уровне достоверности $p \leq 0,5$.*

Анализ результатов показал следующие тенденции. У испытуемых с дефицитом мотивации к самопознанию и самосовершенствованию (группы А и В) наиболее выраженными механизмами являются примитивные защитные механизмы, такие как «Регрессия» и «Отрицание». Обе эти группы испытуемых относятся к промежуточному типу готовности к саморазвитию. «Регрессия» является незрелым (поведенческим) механизмом психологической защиты и рассматривается как механизм, с помощью которого личность стремится уйти от тревоги в результате использования в трудной жизненной ситуации форм поведения, сформированных на более ранних этапах своего развития. «Регрессия» является не только снижающим уровень тревоги, но и выполняющим регулятивную функцию ориентирования механизмом. На основе действия этого защитного механизма развивается мотивация пассивно-оборонительного поведения. Специфика пассивной позиции «регрессии» состоит в том, что у человека преобладает неуверенность в принятии собственных решений. Личностное Я в этом случае подвергается «регрессу», демонстрируя свою слабость, тормозя развитие личности, что и приводит к инфантилизации, не позволяя вести себя свободно и ответственно. Для лиц с регрессивным поведением характерны

следующие особенности: слабохарактерность, наличие неглубоких интересов, склонность к зависимому поведению, высокая внушаемость, трудность достижения намеченной цели, быстрая смена настроения, детская манера речи, подвижная мимика, повышенная мистичность и суеверность, непереносимость одиночества, потребность во внешнем контроле, утешении, в поиске новых впечатлений и высокая коммуникабельность. Возможно, именно эти качества препятствуют испытуемым обеих групп в реализации мотивации отношений, которая считается вершиной всех психологических образований человека.

«Отрицание» относится к группе примитивных, перцептивных защит и проявляется в том, что информация, потенциально несущая угрозу психике индивида, игнорируется. Данный механизм защиты характеризуется стремлением избежать информации, которая идет в разрез со сложившимися положительными представлениями о себе. Информация, противоречащая данным представлениям, не воспринимается – блокировка наступает на стадии восприятия. Тревога снижается изменением восприятия внешней среды. Цель такого поведения – самосохранение. Суть отрицания – подавление страха. Защитный механизм «отрицание» чаще используют внушаемые лица, склонные к зависимому поведению, для которых характерны жалость к себе, избегание самокритики и примитивная фантазия. Этот результат соотносится с нашей гипотезой о том, что испытуемые с промежуточным уровнем готовности к саморазвитию часто используют наиболее примитивные механизмы психологических защит, которые снижают уровень жизнестойкости и тем самым ограничивают возможности накопления опыта преодоления жизненных трудностей, а, следовательно, и мотивацию готовности к саморазвитию.

Наряду с примитивными защитными механизмами «Регрессией» и «Отрицанием» у испытуемых с *«дефицитом мотивации к самопознанию»* наиболее выражен механизм психологической защиты «рационализация», который относится к группе интегративных защит, направленных на преобразование информации. Это онтологически поздний и когнитивно сложный защитный механизм.

«Рационализация» – это защита, связанная с осознанием только той части информации, при которой собственное поведение воспринимается хорошо контролируемым и не противоречит объективным обстоятельствам. «Рационализацию» чаще используют люди, у которых сильно развит самоконтроль, и чем чаще и сильнее у человека возникает субъективное ощущение несправедливого наказания, тем быстрее формируется данный механизм. Минусы рационализации заключаются в том, что человек не решает проблему, из-за которой появилась эта защита. В этом случае решение проблемы «отодвигается» на более

позднее время, или при других обстоятельствах. Мышление становится стереотипным и не гибким, для объяснения используются одни и те же схемы.

Доминирование этого механизма защиты проявляется у людей с сильным самоконтролем и очень сильным «Супер-Эго». Суть его проявляется в том, что, с одной стороны, до сознания не допускаются реальные мотивы, а с другой – предоставляется этим мотивам возможность реализоваться под видом социально одобряемого поведения.

У испытуемых *«с дефицитом мотивации к самосовершенствованию»* наиболее выражен защитный механизм «Проекция» – вид защиты, который можно отнести к более зрелым (когнитивным) механизмам защиты. Он позволяет освободиться от чувства тревоги и страха, от негативной самооценки, в результате бессознательного переноса неприемлемых представлений о себе и своих личностных негативных качеств на лиц из ближайшего окружения. Человек приписывает окружающим отрицательные качества, что позволяет переложить ответственность за то, что происходит в его внутреннем мире на внешнее окружение и тем самым усилить самопринятие на этом иллюзорном фоне: человек обвиняет других в том, в чем он боится признаться в самом себе. Особенности этого механизма защиты в том, что его «защитные» функции проявляются при близком осознании человеком у себя отрицательных качеств, т.к. проецируя свои негативные стороны личности на окружающих лиц, они бессознательно отрицают наличие у себя аморальных и асоциальных мыслей и действий. Высокая эффективность проекции проявляется в снижении ответственности за свои поступки.

Испытуемые с *«отсутствием готовности к саморазвитию»* (тип Г) имеют в своем арсенале самый большой набор защитных механизмов. Так наблюдается выраженность перцептивных примитивных защитных форм поведения, как «Вытеснение» и «Отрицание», их цель – не допустить информацию в сознание, и когнитивных защитных механизмов «Компенсация» и «Гиперкомпенсация», которые проявляются в попытках избавиться от чувства незащищенности и тревоги и найти подходящую замену реальных или воображаемых недостатков. Имеет место преувеличенное развитие противоположных стремлений, трансформируя внутренние импульсы в субъективно понимаемую им противоположность. У испытуемых с *«высокой степенью готовности к саморазвитию»* (тип Б) все механизмы защит выражены примерно в одинаковой степени, но с большим выделением «Проекции», «защитные» функции которой проявляются в приписывании другим людям неприемлемых и неосознаваемых для личности мыслей и чувств. В данном случае это можно рассматривать как более редкое ее использование, с одной стороны, и стремление к приписыванию позитивных, социально одобряемых поступков, мыслей и чувств значимым лицам из более близкого окружения с целью их возвышения, и тем самым

поднятия самооценки, с другой стороны. Лицам с умеренным использованием механизма «проекция» присущи такие психологические характеристики, как гордость, самолюбие, обостренное чувство несправедливости, честолюбие. Указанные характеристики, скорее всего, способствуют развитию мотивации к самосовершенствованию, позволяющему занять уважаемое место в профессиональной среде, а также иметь основания для самоуважения и чувства собственного достоинства, необходимых качеств личности, побуждающих ее к саморазвитию и готовящих ее к этому процессу.

Заключение. Полученные данные указывают на то, что испытуемые с *высокой степенью готовности к саморазвитию* в трудной жизненной ситуации используют анализ причин собственных трудностей, а также своих способностей и возможностей в целях обеспечения условий для последующих успешных действий. Для испытуемых с *дефицитом мотивации к самопознанию, самосовершенствованию и отсутствием готовности к саморазвитию* в трудной жизненной ситуации характерно избыточное включение психологических защит, что не позволяет им осознавать объективную, настоящую ситуацию, адекватно и творчески взаимодействовать с окружающим миром. Характерными психологическими особенностями испытуемых с *высокой степенью готовности к саморазвитию* является их интерес к самопознанию, на основе которого формируется потребность к преодолению негативных сторон своей личности и самосовершенствованию как готовности к саморазвитию.

Список литературы

1. Блинова В.Л., Блинова Ю.Л. Психологические основы самопознания и саморазвития педагога. – 2-е изд., испр. и доп. – Казань: ТГГПУ, 2009. – 232 с.
2. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. и др. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля (Пособие для психологов и врачей). – СПб.: Изд-во: СПбНИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2005. – 50 с.
3. Горностай П.П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема // Проблемы саморазвития личности: методология и практика: сб. науч. трудов. – М., 2001. – С. 126–138.
4. Карвасарский Б.Д. Клиническая психология. – СПб.: Питер, 2004. – 539 с.
5. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М.: Эксмо, 2008. – 400 с.
6. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом: учебно-методическое пособие. – Казань, 2003. – 98 с.

7. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологический аспект самоопределения // Психологический журнал. – 1984. – № 4. – С. 65–74.
8. Якобчук А. Р. Акмеологические особенности продуктивных учителей начальных классов: дис. ... канд. психол. наук. – Шуя, 2001. – 213 с.
9. Plutchik R., Kellerman H., Conte H. A structural theory of ego defense and emotions // Emotions in personality and psychopathology; Ed. by E. Izard., New York, 1979, pp. 229-257.
10. Freud A. The Ego and the mechanisms of defense // The writings of Anna Freud, vol. 2, London, 1977.

Рецензенты:

Прохоров А.О., д.псих.н., профессор, зав. кафедрой общей психологии ФГАОУ ВПО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», г. Казань;

Грязнов А.Н., д.псих.н., главный научный сотрудник ФБГНУ «Институт педагогики и психологии профессионального образования РАО», г. Казань.